

Heft 1 | 17

H*i*er

Das Magazin für Nord-Holland
und Rothenditmold

Wir feiern Oya Oye |5 Lecker! Weinblätter |10
Das hält uns warm |14

HieR

Inhalt

Die drei Phasen des Herbstes	4
Wie wir feiern:	
Das äthiopische Neujahrsfest	5
Was uns schützt:	
Wir stärken unser Immunsystem	6
Was uns Spaß macht:	
Musikinstrumente aus Eritrea	8
Was uns schmeckt:	
Rezept für Gefüllte Weinblätter	10
Was uns Spaß macht:	
International Dinner	12
Was uns anzieht:	
Herbstfarben	14
Was uns anzieht:	
Tipps für 2nd-Hand Kleidung und das Zwiebelprinzip	16
Wo wir herkommen:	
Geschichte einer gelungenen Flucht	18
Wo wir herkommen:	
2 Sportler aus der Bunsenstraße	19

Impressum

HieR-Das Magazin für Nord-Holland und Rothenditmold
c/o Stadtteilmanagement Rothenditmold
JAFKA gemeinnützige GmbH
Engelhardstr. 4 · 34127 Kassel
Tel. 0561 / 86 19 04 13 · E-Mail: martin.pauli@jafka.de

Chefredaktion/ Herausgeber:
JAFKA gemeinnützige GmbH
Jürgen Hartrumpf (V.i.S.d.P)
Hegelsbergstr. 24 A · 34127 Kassel

Redaktion:
Anja Waldschlängel, Erwin Wiedergrüßer, Martin Pauli

Texte:
Tülay Oguz, Mohamad Dakelbab, Habtom Werke,
F. W., Andreas Wollenberg

Fotos:
Heide Roll, Erwin Wiedergrüßer, Martin Pauli, fotolia

Illustration:
Anja Waldschlängel

Grafikdesign/Layout:
Sabine Dilling

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu
veröffentlichen bzw. zu kürzen.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Redaktionelle Änderungen vorbehalten.
Für unverlangt eingesendete Bild- und Textmaterialien
wird keine Haftung übernommen.

Auflage:
5000, kostenfrei, Verteilung in den Stadtteilen

Kassel 2017

Gefördert im Rahmen des gemeinwesenorientierten
altersunabhängigen Projekts „INouR“ – Integration
in Nordstadt und Rothenditmold des BMI

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

Gefördert über das
Bund-Länder-Programm
Soziale Stadt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Kassel documenta Stadt



Liebe Leserinnen und Leser,

Wer sind wir? Wir sind ein Team von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund und haben uns zusammengefunden, um für Sie ein Stadtteilmagazin zu schaffen und so die Integration zu fördern. Verbunden sind wir im Rahmen des vom Bundesministerium des Innern geförderten Integrationsprojektes „INouR“ der JAFKA gemeinnützigen GmbH. „NouR“ steht als Abkürzung für die Stadtteile Nord-Holland und Rothenditmold und bedeutet gleichzeitig im arabischen „Licht“. Wir wollen das Licht mit unseren Geschichten auf die neuen NachbarInnen lenken, die uns mit Ihren Porträts und Berichten nachdenklich machen. Wir hoffen, dass Ihnen die daraus entstandene neue Zeitung gefällt! HieR ist sie.

Im Hier und Jetzt leben wir alle, und alle sind wir beeinflusst von den jetzigen und örtlichen Bedingungen. Manche von uns haben weite Wege hinter sich, um es hier her zu schaffen. Einige sind Menschen, deren Vorfahren vor längerer Zeit hier herkamen, seien es Jahrhunderte oder Jahrzehnte. Einige leben schon „immer“ hier. Gemeinsam leben wir hier und nicht nebenher. Klimatisch gesehen bewegen wir uns nun in die kalte, dunkle Jahreszeit. In dieser ersten Ausgabe zeigen wir Ihnen die bunten Seiten des Herbstes. Mit unserer Zeitung wollen wir das zwischenmenschliche Klima verbessern, uns „aufwärmen“, das Verbindende suchen. Zum Beispiel die Feste, schöne Musik oder gutes Essen. Im Herbst gibt es die meisten Feiertage, wie unsere Auflistung auf der Rückseite des Heftes zeigt. Oft geht es um den Beginn eines neuen Jahres, oder die Ernte, oder das Ende der Regenzeit und somit den Beginn des „Sommers“ in den Tropen, z. B. in Erithrea. Dort wird es nun trockener und sonniger. Mit unserer Zeitung machen wir eine gemeinsame Reise durch den Herbst und Winter.

In Nord-Holland und Rothenditmold gibt es viele Einrichtungen und Menschen, die helfen und gern zusammen leben: In dieser und den nächsten Ausgaben wollen wir sie Ihnen vorstellen, ebenso wie die bunten und vielfältigen Aktivitäten in unseren Stadtteilen. HieR!

Wir laden Sie herzlich ein, Teil unseres Teams zu werden und an der Zeitung mitzuarbeiten! Hinweise, wo wir uns treffen, finden Sie im Artikel auf der vorletzten Seite. Nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf und kommen Sie vorbei!

Ihre Tülay Oguz



HERBST

von Tülay Oguz

Den Herbst kann man in drei Phasen unterteilen:

Wenn die Birnen reif sind und die Zwetschgenzeit gekommen ist, dann ist der **Frühherbst** da. Anfang September fallen die Rosskastanien von den Bäumen ab, die Nüsse reifen heran und die Ernte der Weintrauben beginnt.

Dann kommt der **Vollherbst**, die Blätter der Bäume verfärben sich von grün zu verschiedenen Rot- und Gelbtönen. Die warmen herbstlichen Farben schenken unseren Augen das Gefühl von Wärme. Viele Menschen genießen einen Waldspaziergang durch einen bunt gefärbten Laubwald.

Im **Spätherbst** werden die Bäume kahl und die Tage werden jetzt kürzer, da die Sonne nicht mehr so hoch steht wie im Sommer.

Die beliebteste Blume im Herbst ist die Sonnenblume, die bis in den Spätherbst hinein blüht. Generell ist eigentlich der Herbst und nicht der Frühling oder Sommer die Zeit der Blumen, denn Astern, Dahlien und Chrysanthemen und andere Wildblumen blühen erst jetzt.

Für die Tiere ist der Herbst eine anstrengende Jahreszeit, denn jetzt müssen sie Vorbereitungen für das Überleben im Winter treffen. Der Igel muss sich satt fressen, um sich für den kalten Winter ein gutes Speckpolster anzuschaffen. Da er Winterschlaf hält, muss er über ausreichende Reserven bis zum Frühjahr verfügen.

Die Eichhörnchen dagegen müssen sich nur Vorräte anlegen, da sie nur Winterruhe halten.

Viele Vogelarten fliegen zu Beginn des Herbstes zur Überwinterung in wärmere Länder und legen dabei große Strecken zurück. Sehnsüchtig blicken viele von uns „Nordlichtern“ in den Himmel und wünschen, wir könnten auch in den sonnenigen Süden entfliehen.



„Melkam Addis Amet“

Das äthiopische Neujahrsfest von Andreas Wollenberg

Die äthiopische Zeitrechnung lehnt sich an den gregorianischen Kalender an, ist jedoch zeitlich etwa 7 Jahre und 9 Monate zurück. Der äthiopische Kalender gliedert sich in 13 Monate, wobei die ersten 12 Monate 30 Tage lang sind und der 13. Monat, auch Monat des Sonnenscheins genannt lediglich aus 5 Tagen besteht.

Das Neujahrsfest stellt einen besonders wichtigen Feiertag dar und wird am 1. Meskerem, entsprechend dem 11. September des westlichen Kalenders gefeiert. Die Wichtigkeit dieses Datums erschließt sich durch die Annahme, das Johannes der Täufer an einem 11. September verstarb. Johannes der Täufer gilt als verbindendes Element zwischen dem Alten und Neuen Testament.



Andreas Wollenberg in Äthiopien

Der 11. September besitzt eine weitere für Äthiopier wichtige Bedeutung. Die Königin von Saba, biblische Gestalt, gilt den Äthiopiern als historische Herrscherin des alten vorchristlichen äthiopischen Königreichs. Sie wird als Mutter des Menelik, Stammvater der äthiopischen Könige betrachtet, welcher dem äthiopischen Glauben zu Folge selbst nach Jerusalem reiste und dort die Bundeslade entführte, um sie nach Äthiopien zu verbringen. Die Herrschaft seiner Nachfahren fand ihr Ende erst im Jahre 1975. Auch die Bundeslade befindet sich nach äthiopischen Glauben bis heute im Land. Es soll sich an einem 11. September des Jahres 980 v.Chr. zugetragen haben, dass die Königin von Saba, namentlich Makeda nach einem Besuch König Salomons aus Jerusalem heimkehrte und ihr zur Verehrung ein Schmuckkästchen mit außerordentlich wertvollem Inhalt überreicht wurde.

Brauchtum zum äthiopischen Neujahrsfest

In Erinnerung an das Schmuckkästchen, das Enkutatash genannt wird, verteilt man Geschenke. Die Kinder werden zu meist mit neuen Kleidern beschenkt. Den Eltern wiederum überreichen sie bunte Blumengebinde, die das folgende Jahr über die Häuser schmücken.

Auf die Zeit um den 11. September herum fällt außerdem das Ende der Regenzeit, die Natur erreicht den Höhenpunkt ihrer Fruchtbarkeit, die Landschaft blüht. Die Menschen sind fröhlich und wünschen sich ein gutes neues Jahr, auf äthiopisch „Melkam Addis Amet“.

In jedem Haus werden schwungvolle Lieder gesungen. Eines dieser Lieder nennt sich Oya Oye. Dieses Lied wird für die Kinder gesungen. Männer singen es am 12. und 13. September, die Frauen am 11. des Monats. Jungen und Mädchen ziehen singend von Haus zu Haus und bekommen kleine Geschenke, oder etwas Geld überreicht. Es entspricht außerdem der Tradition selbstgemalte farbenfrohe Bilder zu verschenken, dies alles gilt als Ausdruck der Hoffnung auf eines gutes und friedliches neues Jahr. Die Menschen tragen zu dieser Zeit hauptsächlich weiße Kleidung oft mit festlichen und schmückenden Ornamenten bestickt. Die Vielfältigkeit der Muster sucht ihresgleichen.

Es gehört ebenfalls zum Brauchtum besondere Speisen zu sich zu nehmen. Es wird sehr viel Fleisch zubereitet, Gemüse verschiedenster Art wird dazu gereicht. Kohl, Kartoffeln und Karotten bilden die Grundlage für Gerichte wie kitfo, kie wate, tebse oder arsuto. Es werden unterschiedliche Soßen zu den Speisen gereicht, außerdem gibt es Fladenbrot.

Die Hauptfeierlichkeiten werden in der Stadt Gaynt (Region Gondar im Norden des Landes) abgehalten. Dort steht die im 14. Jahrhundert errichtete „Kostete Yohannes“-Kirche.

Die dortige Feier erstreckt sich über drei Tage und beinhaltet das Vortragen von Psalmen und Predigten. Die Gläubigen feiern in bunten Prozessionen den Beginn des neuen Jahres. Die Straßen des ganzen Landes sind zu den Neujahrsfeierlichkeiten voller Leben, die Menschen tanzen und singen, sie heißen das neue Jahr freudig und voller Hoffnung willkommen.

Was uns
schützt

WIR STÄRKEN unser Immunsystem!

Welche Vitamine brauchen wir in der
kalten Jahreszeit? von Tülay Oguz

Draußen ist es grau, nass und kalt. Im Herbst beginnt die Zeit, in dem die Erkältungsgefahr wieder besonders hoch ist. Jetzt braucht unser Körper eine gute Versorgung mit Vitaminen, um gesund zu bleiben. Da unser Körper die meisten Vitamine nicht selber herstellen kann, müssen diese über die Nahrung zugeführt werden. Das ist die beste „Medizin“, um den Herbst zu genießen und das Immunsystem zu stärken.

Es gibt viele leckere Lebensmittel, die die wichtigen Vitamine für diese Jahreszeit enthalten. Man sollte generell darauf achten, dass man sich gesund ernährt und nicht zu einseitig isst. Denn der Körper kann nur im Zusammenspiel von verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen gesund und leistungsfähig sein. Hier ein paar Vitamine, die uns während der kalten Jahreszeit und Erkältungswelle gut helfen können:

Vitamin C:

Es ist das bekannteste und wichtigste Vitamin, um sich gegen Erkältungen und Viren zu schützen. Und es hilft dabei, dass Eisen im Körper besser aufgenommen werden kann. Eisen ist wichtig für unser Blut. Ganz viel Vitamin C steckt in Sanddornbeeren, Hagebutten, Feldsalat, (roher) roter Paprika, in Kohlsorten und Brokkoli, Spinat, Zitrusfrüchten, Lauch und Zwiebeln und in Petersilie. Bei der Zubereitung sollte man behutsam sein – längeres Kochen zerstört das Vitamin C, allerdings enthalten gekochte Kartoffeln immer noch sehr viel davon. Friedrich (der Große) von Preußen befahl seinen Untertanen, diese aus Südamerika stammende Knolle anzubauen, um sie vor Skorbut, einer Mangelkrankung zu schützen. Man sieht also: Nicht nur Menschen wandern ein, auch Nahrungsmittel, wie z.B. auch die nicht mehr vom Speiseplan wegzudenkende Tomate.

Vitamin A:

Viele kennen dieses Vitamin auch als „Augenvitamin“, da es unsere Sehkraft unterstützt, was grade im Herbst bei der frühen Dämmerung wichtig ist. Es ist auch gut für die Haut. Aber es stärkt auch unser Immunsystem und macht uns weniger anfällig gegenüber Infektionen. Das Vitamin steckt in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten. Eine Vorstufe von Vitamin A ist das Provitamin A. Man findet es in pflanzlichen Lebensmitteln wie zum Beispiel Spinat, Möhren, Grünkohl und Aprikosen. Ganz wichtig ist, dass man bei der Zubereitung immer ein wenig Fett (Butter oder Pflanzenöl) hinzu gibt. Damit kann unser Körper das Vitamin besser aufnehmen.

Vitamin D:

Das ist das „Sonnenvitamin“! Und gerade in der dunklen Jahreszeit müssen wir jede Möglichkeit nutzen, Sonne auf unsere Haut zu lassen. Warum? Dieses Vitamin kann unser Körper über die Sonneneinstrahlung auf unserer Haut selber herstellen. Allerdings reichen ein paar Stunden Aufenthalt im Freien, wenn Gesicht und Hände Tageslicht aufnehmen. Bei manchen ist der Spiegel im Blut aber niedrig. Dies kann man untersuchen lassen und falls nötig über Präparate aus der



Drogerie in Tablettenform ergänzen. Nur ein Bruchteil gelangt über die Nahrung in unseren Körper. Wir benötigen es neben der Stärkung von Muskeln und Knochen auch bei der Abwehr von Erkältungskrankheiten. Fische, Pilze, Butter und Fleisch liefern uns auch Vitamin D.

Welches Obst und Gemüse tut uns jetzt im Herbst gut?

Gerade in dieser Jahreszeit gibt es ein gutes Angebot an Obst wie Mangos, Grapefruits, Kiwis, Äpfel, Trauben, Bananen, Hagebutten, Nektarinen, Mandarinen und Orangen, Birnen und Quitten. Gemüsesorten wie Rotkohl, Spitzkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Blumenkohl, Chinakohl, Kürbis, Paprika, Spinat, Brokkoli, Bohnen und Pilze gibt es jetzt in großer Auswahl. Insbesondere Hagebutten, die Früchte der Heckenrose, die wir meistens als Tee verarbeitet kennen, enthalten viel Vitamin C und stärken unser Immunsystem. Sie können es locker mit Zitrusfrüchten aufnehmen, und selbst der heiße Tee enthält sehr viel davon. Leider sind sie frisch nur schwer zu be-

kommen. Man muss sie selber an Sträuchern pflücken und die Verarbeitung ist ein wenig mühsam. Hagebuttenarmelade ist hier eine gute Alternative. Man bekommt es in einem guten Supermarkt, z. B. im „Istanbul Market“ in der Engelhardstraße in Rothenditmold. Wer die kleinen roten Früchte frisch bekommt, kann sie zusammen mit Apfelsaft zu Mus kochen.



Bohnen sind sehr gesund! Sie enthalten Kohlenhydrate und viel mehr Proteine als Fisch. Darüber hinaus unterstützen sie die Darmbakterien, helfen beim Abnehmen und verringern krankheitsfördernde Entzündungen.



Musikinstrumente in Eritrea

von Habtom Werke

In Eritrea gibt es Musikinstrumente, die in keinem anderen Land der Welt vorkommen. Wir stellen hier typische eritreische Musikinstrumente vor:

Krar

Ein Instrument, das besonders häufig gespielt wird, wird Krar genannt und ist ein Saiteninstrument. Krar wird beispielsweise gespielt, wenn viele junge Menschen zusammenkommen. Es wird von einer Person gespielt, die anderen singen und klatschen dazu. Sie singen oft ein Lied, das *Nay Fugra Derfi* heißt. Diese Art von Liedern wird nur von Jugendlichen gespielt, wenn man von seinem Freund oder seiner Freundin verlassen wurde. Es drückt aus, wie stark man diese Person vermisst.

Bei einem Ritual zum Tod eines geliebten Menschen wird auch Krar zusammen mit anderen Instrumenten gespielt. Man versammelt sich in einem Haus mit dem Namen *Inda swa*, spielt ein bestimmtes Musikstück und trinkt dazu ein Getränk namens *Swa* oder *Meis*.

Die Krar besteht aus einem Holzkörper mit meist 5 oder 6 Saiten, die in der Mitte befestigt sind. Krar wird gespielt durch Anschlagen mit einem Plektron. Die andere Hand drückt die Saiten wie bei einer Gitarre.

Bei Festen wie Hochzeit, Taufe und anderen wird Krar begleitet durch *Kebero* und *Chira Wata*.

Manchmal treffe ich mich mit Freunden, die das Instrument aus Eritrea mitgebracht haben, und musizieren. Ich selbst kann Krar auch spielen.

Außerdem spiele ich noch in einer Perkussionsgruppe mit anderen Geflüchteten.

Wir treffen wir uns nach dem Deutschunterricht einmal in der Woche in der Sprachenschule *DIALOG*. Manchmal kochen wir auch gemeinsam.



Trommelgruppe in der Sprachenschule *DIALOG*



Habtom und seine Freunde musizieren zusammen

Begenna

Begenna ist eines der ältesten Musikinstrumente in Eritrea. Begenna wird mit dem Aufkommen der christlichen Religion in Verbindung gebracht. Es besteht aus Holz, der Klangkörper ist mit Leder bezogen. Die Saiten sind aus Stoff gefertigt. Es wird von Männern und Frauen sitzend gespielt. Das Instrument steht dabei entweder auf dem Boden, auf den Oberschenkeln oder auf einem Stuhl. Am meisten ist Begenna verbreitet mit acht oder zehn Saiten. Im Gegensatz zur kleineren Krar wird Begenna nicht in Gaststätten, sondern in der Kirche oder auf religiösen Festen gespielt. Es dient zur Begleitung von Liedern mit feierlichem oder religiösem Charakter. Man zupft mit den Fingern oder mit einem Plektron. Die linke Hand spielt üblicherweise die Melodie, aufgrund der tiefen Stimmung oft eine Oktave unter der Singstimme. Die rechte Hand hält das Instrument am Rahmen.

Embilta

Früher hat man Embilta aus dem Holz des Baumes Argezana gefertigt. Heute wird das Instrument meistens aus Metall hergestellt. Es besteht aus einer ein Meter langen Röhre. Es ist ein Blasinstrument.

Es gibt drei Arten von Embilta.

Eine Art des Embilta heißt Shanqen mit einem zusätzlichen Loch auf dem Rohr. Dieses Loch wird mit dem Zeigefinger beim Spielen geöffnet oder geschlossen.

Debay, ein weiteres Embilta-Instrument spielt man, indem man das Loch am Ende des Rohres mit der Handfläche öffnet oder verschließt.

Das dritte Embilta hat kein zusätzliches Loch und dient dazu, den Rhythmus vorzugeben. Alle drei werden gleichzeitig gespielt, und die Melodie entsteht, indem die Klänge aus den drei Embiltas gemischt werden. Embilta wird bei allen Arten von Feiern gespielt, manchmal auch auf Beerdigungen.

Negarit

Das Instrument Negarit wurde früher vor kriegerischen Auseinandersetzungen gespielt. Es war nur ein Mann, der darauf vor dem Angriff mit der Hand oder einem Stock trommelte. Es besteht aus einem mit Leder bespannten Holzkörper, wie eine Trommel. Heute wird es, so wie Krar, auch auf Feierlichkeiten wie Hochzeiten gespielt.

Was uns
schmeckt

Rezept

Yaprak Sarması (*türkisch*) oder auch Gefüllte Weinblätter (*deutsch*)

von Tülay Oguz

Weinblätter sehen nicht nur schön aus, besonders wenn sie sich im Herbst rot färben, man kann sie auch lecker füllen und essen. Dafür sollte man sie jedoch im grünen Zustand pflücken, oder einfach im türkischen Supermarkt vorbereitet kaufen.

**Zutaten für 1 Person,
Arbeitszeit ca. 45 Minuten,
Garzeit ca. 1 Stunde**

- 6 frische, nicht zu kleine Weinblätter
- ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- 100 g Hackfleisch, Rind oder Lamm
- 50 g Rundkornreis
- ½ Bund frische Petersilie, gehackt
oder Thymian, Dill
- Salz und Pfeffer
- Oliveöl

Für die Sauce:

- ½ Becher Joghurt
- etwas Wasser
- ½ Knoblauchzehe

1.

Das Fleisch in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Zwiebelwürfel dazu geben. Den Reis untermischen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis der Reis weich ist. Die frischen Kräuter dazugeben. Die Masse gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas abkühlen lassen.

2.

Die Weinblätter 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen. Die einzelnen Blätter mit der rauen Seite nach oben auf ein Schneidebrett legen. Den Stiel abtrennen, so dass das Ende mit dem abgetrennten Stiel zu einem Hsieh sieht. Mit einem Esslöffel etwas von der Fleisch-Reis-Masse nehmen, in der Mitte des Weinblatts platzieren und etwas verteilen (horizontal). Nun das Ende (wo der Stiel war) nach oben einschlagen. Die linke Seite des Blattes nach rechts, die rechte Seite nach links einschlagen. Danach von unten nach oben einrollen bis eine kleine, grüne „Zigarre“ entsteht.



Die Weinblätter werden in einem Topf von außen nach innen Schicht für Schicht gelegt. Danach wird heißes Wasser bis zur Höhe der letzten Reihe in den Topf gegossen. Den Inhalt mit einem passenden Teller beschweren.

3.

Ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

4.

Für die Knoblauchsauce:

Jogurt und etwas Wasser in einen Behälter geben. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und danach in die Jogurt - Mischung geben. Gut durchrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Die Sauce kann auch mit Tomatenmark zubereitet werden. Hierzu nimmt man anstatt Jogurt Tomatenmark zum Anrühren.

5.

Die fertigen Weinblätter können jetzt in die Sauce getunkt werden. Man kann sie warm und kalt genießen.

Guten Appetit!



Was uns
schmeckt



„INTERNATIONAL DINNER“ der Gruppe „Psynergy“

von Mohamad Dakelbab

Ein spanischer Pharmazeut, zwei chinesische Austauschstudentinnen, ein junger Assistenzarzt des Klinikums Kassel, aus Syrien stammend, ein junger Mann aus Kolumbien, und noch viele andere Menschen aus vielen Ländern aus Kassels Innenstadt trafen sich an einem Donnerstagabend im Stadtteiltreff Mitte der GWG/ piano. An diesem Abend fand das internationale Abendessen (International Dinner) statt. Es ist ein Event, das von der Gruppe „Psynergy“ veranstaltet wird.

Mohamad Dakelbab aus Syrien: „Das ‚International Dinner‘ wurde ins Leben gerufen, um unsere Heimatländer zusammenzubringen und zu zeigen, dass egal woher wir kommen und welche Sprache man spricht, dass wir Alle gleich sind. Trotz der verschiedenen Kulturen, in denen wir aufgewachsen und ‚eingetaucht‘ sind, können wir einfach ohne Hindernisse miteinander kommunizieren, ‚mit Händen und Füßen‘ sozusagen. Nicht zu vergessen, dass wir Spaß dabei haben sollten.“

Jede und Jeder bringt heute etwas von seiner oder ihrer Küche mit: Chinesisch, Italienisch, syrisch und einiges mehr... „Zum Glück haben wir viele verschiedene Nationalitäten, was bedeutet, dass wir viel leckeres Essen erwarten können.“ Es geht zwar nicht nur um das Essen, es ist kein Muss, aber es ist schön, einen großen Tisch mit internationalen Gerichten zu decken.

Beginn war eigentlich um 18 Uhr. Einige kommen grade erst an, aber die Gruppe beginnt schon mit den Vorbereitungen: Almu, ein Mädchen aus Spanien, schneidet die Paprika, Zwiebeln, Tomaten und andere Gemüse in kleine Stücke. Almu lebt vegetarisch, und sie bietet der Gruppe die Gelegenheit an, vegetarische Gerichte zu probieren: „Viele Leute finden, dass vegetarisches Essen nicht so gut ist, wie die Gerichte mit Fleisch. Ich bin hier um diese Vorstellung zu verändern“ sagt Almu.



Yu-Chen aus China kocht in Ruhe, sie hat sich in das Kochen versenkt. Sie kocht Eier mit Tomatensauce, eine chinesische Delikatesse. Jeder macht nun noch die letzten Handgriffe. Danach wird der Tisch mit den Köstlichkeiten gedeckt. Alle nehmen Platz. Zeit für ein Gruppenfoto!

Alle sehen so glücklich und stolz auf das Essen aus. Team-Spirit eben.

Am selben Tisch machen die zwei italienischen Mädchen Chantal und Cecilia eine Art von Sandwich: italienische „tramezzini“. Es soll eine Überraschung bleiben, aber es gibt trotzdem ein paar Hinweise, die sie nicht verstecken konnten. Auf jeden Fall hat es etwas mit Seafood zu tun: Garnelen und Thunfisch. Auf den ersten Blick sieht die Küche zwar chaotisch aus, aber trotzdem kann man den Geist des Teamworks sehen. Er füllt den Raum.

Jeder redet über sein Rezept, jeder gibt dem Anderen Komplimente für sein Gericht. Das sieht wie eine schöne große Familie aus

Nach dem Essen sind Alle müde, haben keine Lust, wieder aufzuräumen. Aber schon um 22:00 Uhr ist der Stadtteiltriff schon wieder sauber ... „Viele Hände, schnelles Ende!“ Bis nächstes Mal.

Mohamad, ein Mann aus dem Iran, spielt eine große Rolle: Er erzählt Witze und er lockert die Atmosphäre auf. Er ist wie Sherlock Holmes, er stellt ziemlich witzige Fragen, die eine versteckte Bedeutung haben. Einfach um die Leute auf eine Sache aufmerksam zu machen: „Ich liebe es, wie der Reis von Amjad anfängt zu brennen, ich liebe den Geruch, was sagt Amjad?“ Amjad beeilt sich sofort, den Reis zu retten und die „Katastrophe“ zu vermeiden.

Info: Wir nennen uns Psynergy und treffen uns jede Woche donnerstags im Stadtteiltriff Mitte des piano e.V., Tränkeforte 4 um über wichtige Themen zu sprechen und Spaß zu haben.

Jeder redet über, was er oder sie gerade wichtig findet. Über Gott und die Welt. Es gibt keine Grenzen. Die Idee ist, dass man sich ausdrücken und mit den Anderen diskutieren kann. Ohne das Gefühl, dass Psynergy wie eine Vorlesung an der Universität sein muss. Nein! – Wichtig ist, dass wir Spaß haben, niemand ist gezwungen teilzunehmen.

Wir machen auch solche Events wie International Dinner, das nächste findet am 14.12. statt.

Jeden anderen Donnerstag machen wir „Language Café“ wo man mit anderen Leuten aus verschiedenen Ländern plaudern kann, um die eigenen Fremdsprachenkenntnisse zu verbessern.



HERBSTFARBEN

von Tülay Oguz



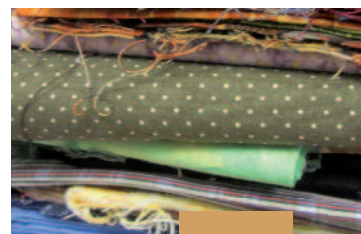
Rot ist die unbestrittene Mode- und Trendfarbe der Herbst/ Winter-Saison, es strahlt Lebenskraft, Energie und vor allem Wärme aus – eine perfekte Farbe für den Herbst.

Besonders in der kalten Jahreszeit sorgt rot für gute Laune. Mit rot harmonisieren wunderbar cremetöne und schwarz.



Petrol ist eine Mischfarbe aus türkis, blau und grün. Sie wirkt sehr klassisch und edel. Ein großer Vorteil dieser Farbe ist, dass sie eigentlich jedem gut steht. Petrol wirkt auch etwas extravagant und

passt zu schwarz, Cremetönen, grau, gelb oder grün.



Warmes, gemütliches **Beigebraun** ist eine ganz neutrale Trendfarbe für den Herbst und Winter. Besonders schick und edel wirkt warmes beigebraun mit anderen Braun-Tönen oder auch weiß.

Desweiteren sind erdige Naturtöne ein Thema im Herbst/ Winter. Sie passen besonders gut zu schwarz, weiß und **Braun-Grüntönen**. Dazu setzen Accessoires in Gelbtönen, Orangetönen oder auch pink tolle farbliche Akzente.

Eine weitere Trendfarbe für den Herbst ist ein strahlendes **Lila**. Es eignet sich vor allem für extravagante Kleidungsstücke. Auch bei Accessoires, Schuhen und Taschen ist diese Farbe ein Hingucker. Kombiniert mit grau, creme und helleren Beeren-Tönen entfalten lilafarbene Stücke erst richtig ihre Wirkung,

Mode in frischen **Blautönen** ist nicht nur im Sommer gefragt, denn blau vermittelt eine ruhige, entspannte Stimmung und Harmonie. Zusammen mit grau und dunkelrot sieht diese Farbe sehr gut aus.





Rosa – die unbestrittene Nummer eins aller Trendfarben der vergangenen zwei Jahren ist auch diesen Herbst mit uns. Der perfekte Begleiter für den zuckersüßen Mode-Farbtönen rosa ist schwarz, dunkle Rot-Töne und dunkelblau.

Eintönig wird der Herbst/Winter garantiert nicht, dafür sorgt die Trendfarbe **Gelbgrün**. Grün, schwarz und braun sind dankbare Kombinationspartner und lassen die Farbe richtig strahlen.

Grau gehört auch zu den neutralen Trendfarben für den Herbst. Besonders edel passen hierzu Lilafarben oder Gelbgrüntöne.

Goldgelb bezeichnet man als exotisch und würzig. Für diese Trendfarbe finden sich viele unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten, wie zum Beispiel weiß, dunkelblau, schwarz oder grau.

Angesiedelt zwischen rot, orange und rosa bringt die Trendfarbe **Pfirsich** ein wenig Wärme und Sommer in der dunklen Jahreszeit. Pfirsich harmoniert besonders gut zu dunkelblau und schwarz.

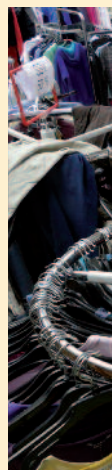
Orange ist eine typische Trendfarbe für diesen Herbst und darf natürlich auf keinen Fall fehlen. Schwarz, dunkelblau oder olivgrün sind genauso kombinierbar wie Cremetöne.



Die Fotos wurden gemacht im Familienzentrum des Deutschen Kinderschutzbundes e.V. in der Wolfhager Straße 170.

Hier findet 14-tägig donnerstags 14-17 Uhr (jede gerade Woche) ein kostenloser Nähreff für Frauen statt, Kinderbetreuung ist bei verbindlicher **Anmeldung unter Tel. 68226** möglich.

Was uns
anzieht



Öfter mal was Neues oder Altes?

von Tülay Oguz

Im Herbst brauchen wir wärmere Kleidung. Aber was tun, wenn die Jacke oder der Pulli vom letzten Jahr zu eng geworden sind?

Spenden oder verkaufen?

Einfach wegwerfen oder in den Altkleider-Container?

Dann lieber letzteres! Aber: Was wird aus den Kleidungsstücken? Die Caritas oder das Deutsche Rote Kreuz (DRK) zum Beispiel stellen solche Container an der Straße oder an Müllsammelpunkten auf. Nach Leerung der Container werden die Kleidungsstücke nach Aussehen und Qualität geprüft. Das ist sehr aufwendig. Kleidungsstücke, die nicht mehr zu gebrauchen sind, werden weiterverarbeitet zu Putzlappen oder anderen Stoffen. Dahinter steckt ein weiterer guter Gedanke – die Wiederverwendung und Weiterverarbeitung von gebrauchten Waren schont auch die Umwelt!

Ein Teil der gut erhaltenen Kleiderspenden wird weitergeleitet an Länder, deren Bevölkerung Hilfe benötigt.

Die anderen gut erhaltenen Kleidungsstücke kommen in sogenannte „Second-Hand“- bzw. 2.-Hand- / Gebrauchtwarenläden. Dort werden die Textilien billiger weiterverkauft und wieder dem Kreislauf zugeführt, bis sie nicht mehr angezogen werden können. Man kann dort gern auch seine gebrauchten Kleider als Spende direkt abgeben.

„Fair Kaufen oder Verkaufen?“

In Kassel gibt es verschiedene Möglichkeiten, gebrauchte Kleidung zu spenden oder günstig zu kaufen:

Es gibt den **„Kilo-Shop“** vom Deutschen Roten Kreuz (DRK, Untere Königstraße 79, Haltestelle „Am Stern“), in dem man die ausgesuchten Sachen nach Gewicht bezahlt. Zur Zeit kostet ein Kilo 11,00 €. Man kann aber auch exklusive Einzelteile zu einem günstigen Preis erwerben.

www.drk-kassel.de/angebote_des_drk/drk_second_hand_laeden/kilo_shop

Das **„fairkaufhaus“** in Rothenditmold (Philippstraße 23, Haltestelle Zierenberger Straße, Buslinie 27) erhält seine Sachen aus Spenden und Haushaltsauflösungen aus der Region und verkauft neben gebrauchter Kleidung auch Möbel wie z.B. schöne alte Lampen und antike Schränke oder CDs, Videos, Geschirr, Besteck und andere nützliche Einrichtungsgegenstände. Es bietet auch ein Café und einen Post-Shop, wo man Briefe und Päckchen abgeben oder -holen kann.

www.fairkaufhaus-kassel.de





Im „**Kontaktladen**“ in Wilhelmshöhe (Kunoldstraße 16, Haltestelle Kunoldstraße) werden durch ehrenamtliche Mitarbeit neben Kleidung alle möglichen Sachen angeboten. Man sieht sich auch als Treffpunkt, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Die finanziellen Einnahmen werden wieder an wohltätige Zwecke gespendet.

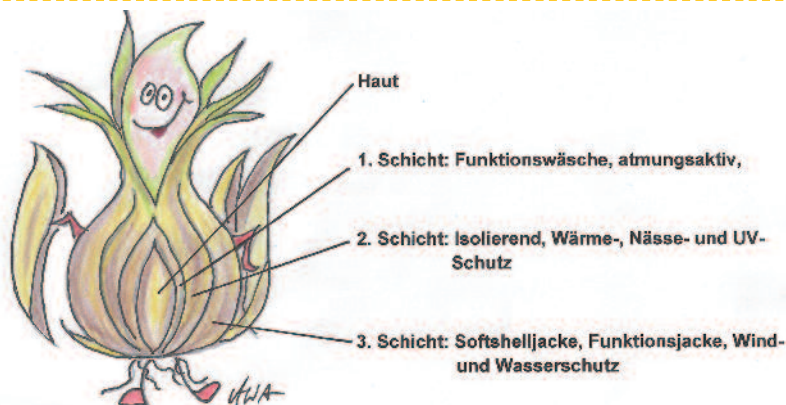
www.kontaktladen-kassel.de

Wer seine alten Sachen aber lieber selber zu Geld machen will, für den ist der Laden „**2 second sale**“ genau die richtige Anlaufstelle (Friedrich-Ebert-Straße 59, Haltestelle Annastraße oder Karthäuserstraße). Für eine Woche (oder länger) kann man ein Regal mieten und seine gebrauchten Gegenstände dort anbieten. Den Preis kann man selber festlegen. Neben Kleidung kann man hier auch sämtliche Haushaltsgegenstände, Schmuck, Bücher etc. verkaufen.

www.second-sale.de

Das Zwiebelprinzip

Sich draußen richtig anzuziehen, ist nicht so einfach. Ständig ist es entweder zu kalt oder zu warm. Meistens im Wechsel. Was einem wirklich hilft und funktioniert, ist das klassische Zwiebelprinzip. Kurz gesagt: mehrere Schichten übereinander anzuziehen. Es ist eine Zusammenstellung von Kleidungsstücken mit unterschiedlichen Dicken und Materialien, die miteinander kombiniert werden. Meistens sind dies drei Schichten.



Die erste Schicht ist ein Funktionshemd aus Polyester.

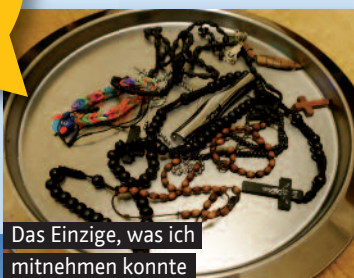
Der größte Fehler, der hier gemacht wird, ist Baumwolle zu benutzen. Es nimmt die Feuchtigkeit auf, gibt sie aber nicht wieder ab und bleibt klamm. Polyester oder Polyamid/ Nylon (Nylon ist die hochwertigste Form von Polyamid) oder einen Mix. Es sollte bei Wärme kühlen und bei Kälte wärmen, Schweiß ableiten und hat die Aufgabe, den Körper trocken zu halten.

Die zweite Schicht besteht aus einem oder mehreren Kleidungsstücken. Hier folgende Beispiele: Ein dicker Wollpullover, der luftig und atmungsaktiv sein sollte, oder mehrere dünnere T-Shirts oder sogar eine Fleecejacke, die auch luftig und atmungsaktiv sein sollte, haben den Vorteil, dass sie gut wärmen und dabei leicht und angenehm auf der Haut sind. Es sollte der Witterung entsprechend in seiner Dicke angepasst sein.

Erst wenn es regnet oder stürmt, kommt die dritte Schicht zum Einsatz. Eine Funktionsjacke wie z. B. Hardshell oder Sympatex sorgt für den Wärmerückhalt und sollte der Witterung entsprechend in seiner Dicke und Wärmeleistung angepasst sein. Außerdem sollte die Jacke atmungsaktiv und gleichzeitig absolut wasser- und winddicht sein.

Der Vorteil von aufeinander abgestimmten Schichten ist: Die Flexibilität, um sich schnell an die gegebenen Verhältnisse anzupassen. Mit mehreren Schichten kann man durch das An- und Ausziehen schnell auf die gegebenen Witterungsbedingungen reagieren. So schützt auch die Zwiebel Ihr Inneres, aus der im Frühjahr vielleicht eine schöne Narzisse oder eine Tulpe wird.

Wo wir
herkom-
men



Das Einzige, was ich mitnehmen konnte



Am Flughafen von Beirut



Am Strand von Bodrum



Auf dem Boot von Bodrum nach Kos



Der Hafen von Kos

Wie ich in Syrien lebte und dann flüchtete

von F. W.

Ich bin in einem Dorf, das ungefähr 40 km von Homs entfernt ist, aufgewachsen. Ich habe zwei Brüder, die noch in Syrien bei meinen Eltern sind. Mein Vater ist Landwirt und meine Mutter ist Hausfrau, meine Brüder gehen noch zur Schule. In unserem Betrieb werden Äpfel und Pfirsiche angebaut.

Nach der Schule wollte ich auf die Universität gehen, um Englisch zu studieren. Ich war erst drei Tage auf der Uni in Homs, als meine Eltern zu der Entscheidung kamen, dass es dort zu gefährlich ist. Denn nur einen Kilometer von der Uni entfernt wurde bereits gekämpft. Dort standen sich die syrische Armee und Freiheitskämpfer gegenüber. Wenn ich in Syrien geblieben wäre, hätte man mich zum Militär eingezogen. Ich wollte aber nicht auf andere Menschen schießen, also bin ich geflüchtet. An dem Tag, als ich losgezogen bin waren meine Eltern und die ganze Verwandtschaft sehr traurig.

Ein Freund hat für mich und drei Freunde von mir in Damaskus Flugtickets besorgt. Ich bin dann gemeinsam mit meinen Freunden mit dem Bus an die syrisch-libanesische Grenze gefahren und von dort zum Flughafen in Beirut. Nach sechs Stunden um 1:00 Uhr nachts ging unser Flug nach Bodrum in der Türkei. Dort haben wir eine Nacht auf der Straße geschlafen. Wir waren sehr müde. In Bodrum gibt es viele Schleuser, die die Leute ansprechen und fragen, ob sie nach Griechenland wollen. Wir sind auch angesprochen worden und dann mit dem Bus zum Strand gefahren worden, nachdem wir dem Schleuser für die Bootsahrt nach Griechenland 1500 Euro bezahlt hatten. Am Strand stellte der Schleuser fest, dass wir nicht fahren können, weil die Küstenwache den Strand kontrolliert hat. Das ging täglich so, 19 Tage lang und am 20. Tag war keine Küstenwache zu sehen, sodass wir endlich mit dem Schlauchboot losfahren konnten. Da wir bei dem ersten Versuch mit dem Boot nach Kos zu kommen zu starke Wellen hatten, mussten wir umkehren, da es zu gefährlich gewesen wäre. Beim zweiten Versuch, bei dem wir mit zwei Booten unterwegs nach Griechenland waren, ist der Motor unseres Bootes in der Mitte zwischen türkischer Küste und Kos kaputt gegangen. Das andere Boot ist weiter gefahren und wir mussten schweren Herzens zurückbleiben und zusehen, wie es am Horizont verschwand. Es war 3:00 Uhr in der Nacht und erst um 10:00 Uhr morgens kamen zwei Boote der türkischen Küstenwache und haben uns zurückgebracht. An der Küste von Bodrum haben sie Fotos und Fingerabdrücke von uns gemacht.

Beim dritten Versuch hat es geklappt. Die Überfahrt hat ungefähr 30 Minuten gedauert. Wir kamen an einem Abend in Kos an, haben uns verlaufen und erst nach drei Stunden ein Hotel gefunden. Auf eine Fähre nach Athen mussten wir zehn Tage warten, da alle Schiffe überfüllt waren.

Dieser Bericht wird fortgesetzt

Wo wir herkommen

Wo wir herkommen

der „Hier“
e der GWG
i von den
ano_eV
Nachbarschaft

piano^{ev}
in bester Nachbarschaft

18.09.17
Ich bin Farzad ich bin ein Fußballspieler
ich komme aus Afghanistan ich bin ein
Verein heißt Spielverein Kassel ^{aus} ~~Kassel~~
Ku. SVH Kassel und bin 10 Jahre alt und
ich bin fast 2 Jahre in Deutschland
Mein Lieblingsfächer sind Deutsch
und Biologie und mach sport gerne.
~~ich mag~~ ich mag ~~Abtreffball~~ und mach
die ganze sport ~~und mach~~ ~~ganz~~
und reiten mag ich und warte
ich Reitenhof und mag Schwimmen
und Mein Stadt ist Kassel und
Mein Lieblingsessen Pizza und
mein Lieblingsfarber ist Orange
und Mag mein familie Mein bester
Freund ist ~~Thilo~~ ~~und~~ ~~Karl~~
~~ist~~ ~~und~~ ~~Sai~~
und Schreiben
gerne ich bin in Heinrich schütz Schule Kassel
in Gernst am





Wie wir
feiern

Feiertage im Herbst

01. - 04.09.2017	Islamisches Opferfest
14.09.	Oya Oye (Erithreisches Neujahr)
21.09.2017	Islamisches Neujahr
21.- 22.09.2017	Jüdisches Neujahrsfest, Rosch ha-Schana
21.- 29.09.2017	Navaratri (hinduistisch)
27.09.2017	Durga Puja (hinduistisch)
01.10.2017	Muslimisches Aschurafest
03.10.2017	Tag der Deutschen Einheit: gesetzlicher Feiertag in Deutschland
1. Sonntag im Oktober	kirchl. Erntedankfest
05. bis 11.10.2017	Sukkot, Laubhüttenfest (Jüdisches Wallfahrtsfest)
19.10.2017	Diwali, hinduistisches Lichterfest
31.10.2017	Halloween (Volksbrauch)
31.10.2017	500 Jahre Reformationstag: gesetzlicher Feiertag in Deutschland
01.11.2017	Allerheiligen (kath. Feiertag)
15.11.2017	Buß- und Bettag (ev., nur noch in Sachsen)
19.11.2017	Volkstrauertag